Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

LACTANCIA

Un **inicio saludable** para **su bebé**

El mejor alimento para su bebé… ¡viene de usted! La lactancia es buena para usted y para su bebé.

¿Por qué amamantar?

- Es bueno para usted y para su bebé.
- Para la mayoría de bebés, la leche materna es mejor que cualquier otro tipo de leche.
- La leche materna tiene todo lo que su bebé necesita para crecer y mantenerse saludable.

La lactancia le ayuda a su bebé

- La leche materna es fácil de digerir.
- La leche materna protege a su bebé contra los problemas de salud y enfermedades.
- Los bebés alimentados con leche materna pueden ser más listos.
- Los bebés alimentados con leche materna tienen menos probabilidades de aumentar demasiado de peso.

La lactancia ayuda a la mamá

- Ayuda a la mamá a crear un lazo de amor con el bebé.
- Ayuda a la mamá a bajar de peso.
- Disminuye el riesgo de ciertos tipos de cáncer.
- A ahorrar tiempo y dinero.

¿Qué más debe saber?

No le ofrezca a su bebé un chupón ni un biberón (mamila) durante el primer mes. Un bebé puede instintivamente agarrar el pecho sin ayuda. Cuando le dé el pecho a su bebé, su piel debe hacer contacto con la piel de su bebé. Los bebés deben tomar solamente leche materna por los primeros seis meses. La lactancia debe continuar después de que el bebé empiece a tomar comidas sólidas. Trate de amamantar al bebé por lo menos durante un año después del nacimiento del bebé. Puede sacarse la leche con una bomba, para que alguien más pueda dársela cuando usted no esté cerca.

Cuando el bebé llora es posible que tenga hambre. Toma tiempo y práctica aprender a dar el pecho. Sus senos pueden sentirse adoloridos al principio. Asegúrese de que la boca del bebé quede bien abierta y que cubre toda la parte oscura del pezón, de esta manera puede evitar que el seno le duela.

Puede que necesite tomar más líquidos cuando amamanta. Nunca fume cerca de su bebé. Trate de dejar de fumar y evite el humo de segunda mano. El alcohol puede afectar a su bebé; por lo tanto debe esperar al menos dos horas después de beber alcohol, para amamantar al bebé.

Dónde puede conseguir ayuda

- Apoyo para la lactancia en el condado de Los Angeles (*County of Los Angeles Breastfeeding Support):*
  1-213-639-6463
- Liga de la Leche (*La Leche League)*:
  1-800-LA-LECHE

Hable con su médico o enfermera. Ellos pueden ayudarla. La lactancia es una excelente manera de darle a su bebé el inicio más saludable en la vida.

1-800-475-5550 **http://chp.dhs.lacounty.gov**